

Smoothie myrtilles et glace speculoos

Le smoothie, c'est la bonne idée pour faire manger des fruits aux enfants.

Mais c'est aussi la bonne idée pour un petit encas rapide et équilibré pour l'après-midi.

On peut facilement transformer cette simple boisson en un dessert gourmand. Il suffit de le faire légèrement plus épais, de le servir dans une coupelle et d'y ajouter une boule de glace qui se mariera avec.

J'ai utilisé des myrtilles comme base et je les ai associées à une boule de glace spéculoos.

Duo vraiment parfait ! La glace va apporter de l'onctuosité et le sucre nécessaire aux fruits mais si vous trouvez que votre smoothie manque un peu de sucre, ajoutez du miel plutôt que du sucre en poudre (sinon, vous allez avoir des petits grains non dissous dans la bouche et ce n'est pas agréable).

On peut aller beaucoup plus loin dans la « customisation » des smoothies. Vous avez entendu parler des smoothies bowls ? C'est un peu la dernière tendance sur Instagram et Pinterest ! Le smoothie est servi dans un bol et est agrémenté de fruits frais coupés en morceaux, de graines, de fruits secs, etc... tout ça présenté joliment pour le plaisir des yeux et des papilles. Les smoothies bowls sont à réserver pour le petit-déjeuner !

Alors à vos mixeurs !

N'hésitez pas à partager en commentaires vos recettes préférées de smoothies.

[Imprimer](#)

Smoothie myrtilles et glace speculoos

Auteur: Chef Nini

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson:

Temps total: 5 minutes

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

Pour 4 personnes

Ingredients

- 450 g de [myrtilles](#)
- ½ banane
- Le jus de 3 oranges
- 4 boules de [crème glacée spéculoos](#)

Instructions

1. - Versez les myrtilles, la banane coupée en morceaux et le jus d'oranges dans le bol d'un blender.
2. - Mixez jusqu'à parfaite homogénéité.
3. - Servez dans des coupelles.
4. - Surmontez les smoothies d'une boule de crème glacée spéculoos et dégustez !

Astuce: Pour que votre smoothie se transforme en milk shake, ajoutez tout simplement la crème glacée spéculoos au moment du mixage. Dégustez à la paille
